

臺北市立格致國民中學

105 學年度健康促進學校「健康體位」議題成果報告書



臺北市立格致國民中學

105 學年度健康促進學校「健康體位」議題成果報告

壹、成果資料內容：

一、本校健康體位現況問題實施分析：

(一)優勢：

1. 學校特色:本校位處陽明山區，校地廣大，臨國家公園，自然景觀優美，校園寬闊，環境優美可供學生戶外活動，有益健康促進健康體位推動。
2. 專科教室多，設備齊全完善，學校的行政同仁對綠化與美化工作不餘於力，營造朝氣、健康、有活力的校園環境，對師、生身心健康很有助益。
3. 本校全體師生信任專業、熱忱的護理師及其提供的衛教宣導和諮詢，有助推動健促相關宣導和提高學生學習意願積極。
4. 教師具服務熱忱，主動關照每位學生，學生人數少，受到關懷照顧機會比例高。
5. 成立學校健康促進推行委員會，訂立明確的健康促進政策，教師們樂於配合，家長會核心幹部積極共同參與學校活動與學校衛生政策之推動。

(二)劣勢：

1. 家長社經弱勢比例略高，部分家長忙於生計，對子女學習成長過程參與不足，學生文化刺激低，無積極學習習慣，健康體位觀念推廣不易。
2. 隔代教養或單親家庭比例增加，較易疏忽學生放學後健康生活型態，導致學生課後用餐不正常，飲食觀念無法落實，健康體位等觀念宣導尚需加強。
3. 學生課後與假日補習多，孩子久坐與運動時間被剝奪，加上外食比例的偏高，學生飲食自我控制差，在外總是拎著一杯含糖飲料往往不忌口，偏好高熱量、低纖維食物，熱量攝取過剩與不均衡的飲食選擇觀念，導致體位比例失衡，學生體適能日趨衰退，進而影響健康。
4. 加上長期使用 3C 產品時間多，相對運動時間變少等，易造成健康影響。

二、組織運作情形

1. 依臺北市府教育局 105 學年度健康促進學校年度計畫辦

理，成立學校健康促進推行委員會。

2. 將健康促進週編入學校行事曆，並依期程召開健康促進委員會。
3. 行政會報協調教、學、總、輔跨處室共同合作依六大範疇推動與落實校園健康促進活動並融入教學活動課程。
4. 結合藝能課程及綜合領域和社團活動，利用班際球類競賽及校慶運動會活動融入健康促進健康體位宣導主題，引導學生培養學童健康行為的習慣，配合各項活動辦理有獎徵答活動。

三、本校具體作法：

1. 每學期初召開健康促進委員會，並協調工作配當。
2. 利用朝週會集會時間定期宣導健康體位及配合 SH150 計畫，做健康操和大跳繩相關活動。
3. 透過親職教育、校慶及各項教育活動加強健康體位觀念宣導並與家長、老師、學生及各處室進行協商（進行跨處室間互助合作支援），以利各項政令宣導及活動推動。
4. 積極推動健康體位五大核心運動（睡足八小時、天天五蔬果、四電少於二、每週運動 210 分鐘、每天喝白開水 1500 cc 簡稱 85210），期許學生藉由各項健康活動各校邁向優質校園，讓所有學生更健康快樂，並成為身心均衡發展的現代國民。
5. 本校辦理營養午餐推出「健康蔬食抗暖化運動」，全校師生每月有 3 天中餐吃蔬食日，養成學生喜愛蔬食少吃肉的習慣，有效促進學生之健康。
6. 全校推動白開水運動，並禁止攜帶含糖飲料進入校園。
7. 張貼海報標語及公佈電子看板：製作飲食指引海報及維持健康體位秘訣單張，張貼在川堂公佈欄並定期播放電視牆及電子看板，積極營造健康體位優質校園環境。
8. 建構體位不良學生系統管理，委由護理師製作體位不良學生名冊，每月定期監測身高體重及腰圍紀錄。
9. 持續關懷鼓勵學生在飲食及運動方面進行體位改善，並提供學生健康諮詢服務，因應不同需求給予學生建議。
10. 開放健康體能活動的場地，方便教職員工生的健康體能活動，每年辦理教職員工及社區家長及新生健康檢查，以期重視身體健康的重要性。
11. 辦理校慶運動會，全年級舉辦全員賽跑，並辦理全校大隊接力以期收拋磚引玉之健康促進功效。
12. 成立運動社團：籃球社、桌球社並利用各項多元活動，讓學

生走出教室活動，並增進學習效能。

13. 透過教育局推動 SH150 帶動全校運動風氣，辦理籃球賽、壘球賽、飛盤賽及班級大跳繩比賽，不特定對象加強運動，期許達成適中體位比例上升。
14. 結合健康教育教師將健康體位觀念與知識融入課程教學，並教導學生均衡飲食正確觀念。
15. 請體育健教老師協助規劃健康促進健康體位相關運動課程融入課程實施，並協助督促體位不良學生養成運動及健康飲食習慣。
16. 聘請營養午餐廠商配合的營養師到校，定期辦理營養教育宣導講座並實施營養教育知識學習單。

四、計畫預期達成指標及成效評估

在健康問題方面，根據校內 104 學年資料顯示，學生體位不良率為 33.7%（第 1 學期）-30.5%（第 2 學期），根據全國統計資料 36.47%、臺北市 33.78% 及士林區 33.8%，本校體位不良百分比也普遍偏高，尤其以體位過輕 14.3% 比全國 6.74% 偏高很多，表示學生健康體位過輕及肥胖，仍有待加強控制。

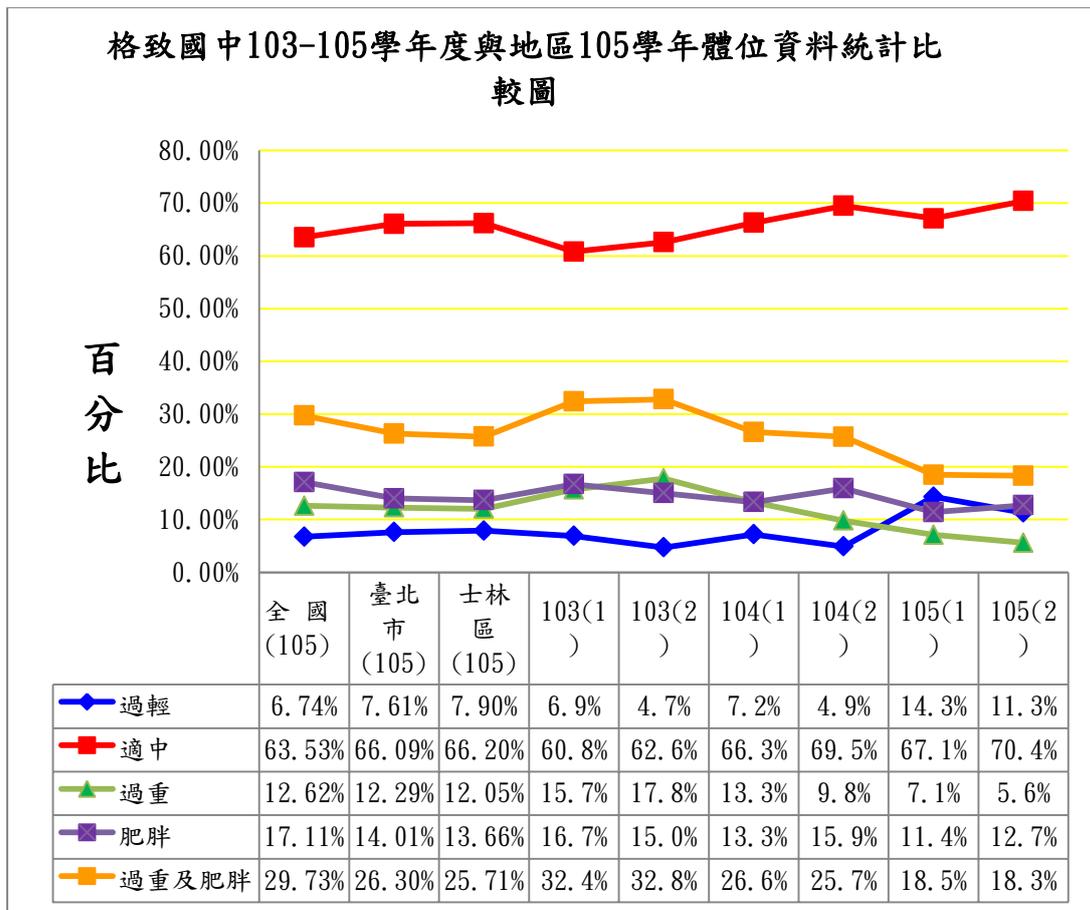
105 學年度預期達成指標

1. 肥胖及過重學生比率降低 1%；過輕學生比率降低 1%。
2. 體位適中學生比率至少維持原幅度或提升 2%。
3. 每學年度至少辦理宣導教育 1 場次，學生正確認知率達 90% 以上。
4. 學生睡足八小時比率提升 2%。
5. 學生在校午餐理想蔬菜量達成率提升 2%。
6. 學生目標運動量平均達成率維持原幅度或提升 1%。

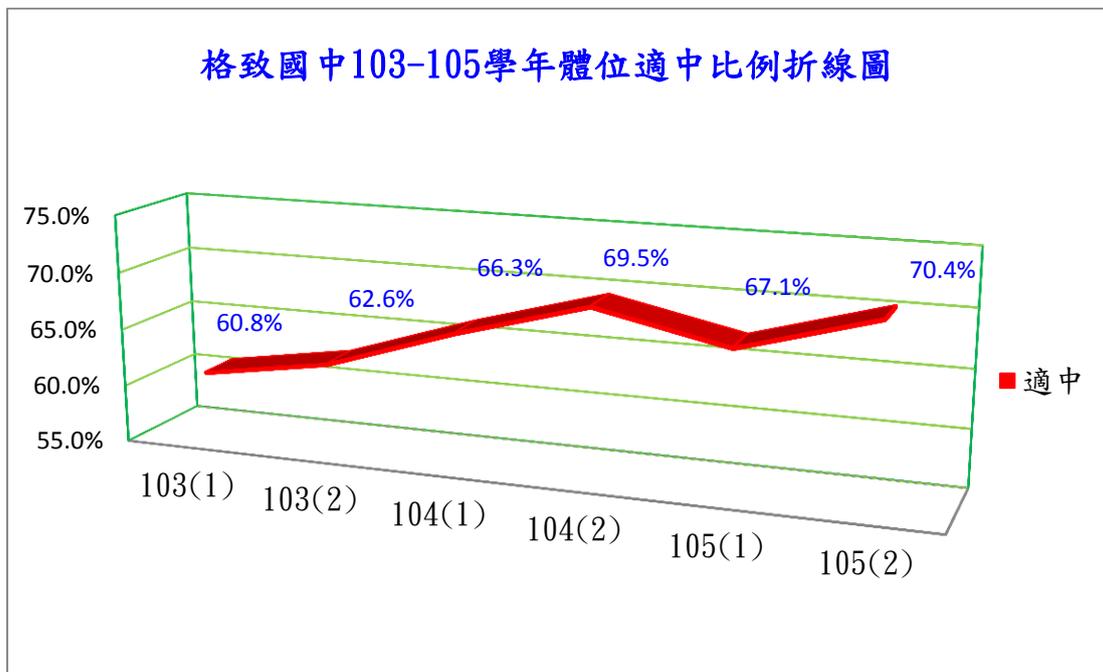
五、成果評估

- (一) 臺北市立格致國民中學 105 學年度健康促進學校~健康體位議題推動計畫推動前後體位統計分析：資料顯示本校體位適中比例有逐年進步增加（67.1-70.4 %）3.3%。

※歷年體位圖表比較分析：

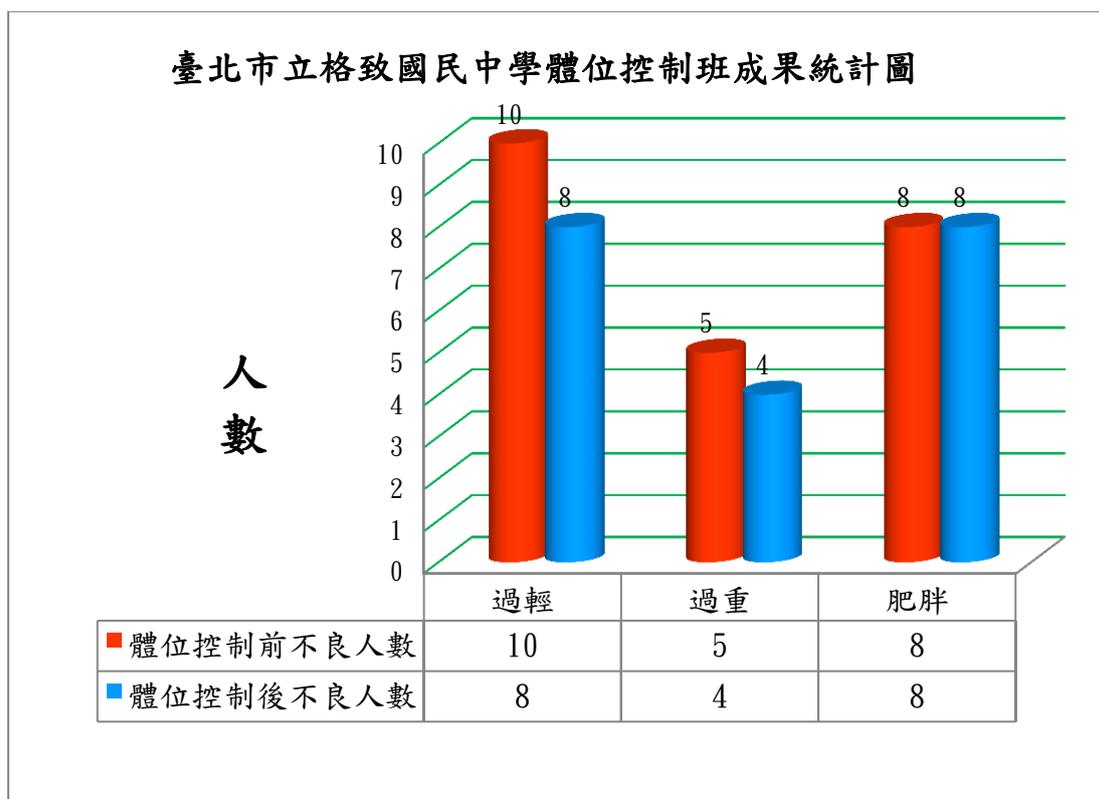


根據圖表比較結果 105 學年上下學期體重過輕、過重及肥胖有逐年下降待努力中

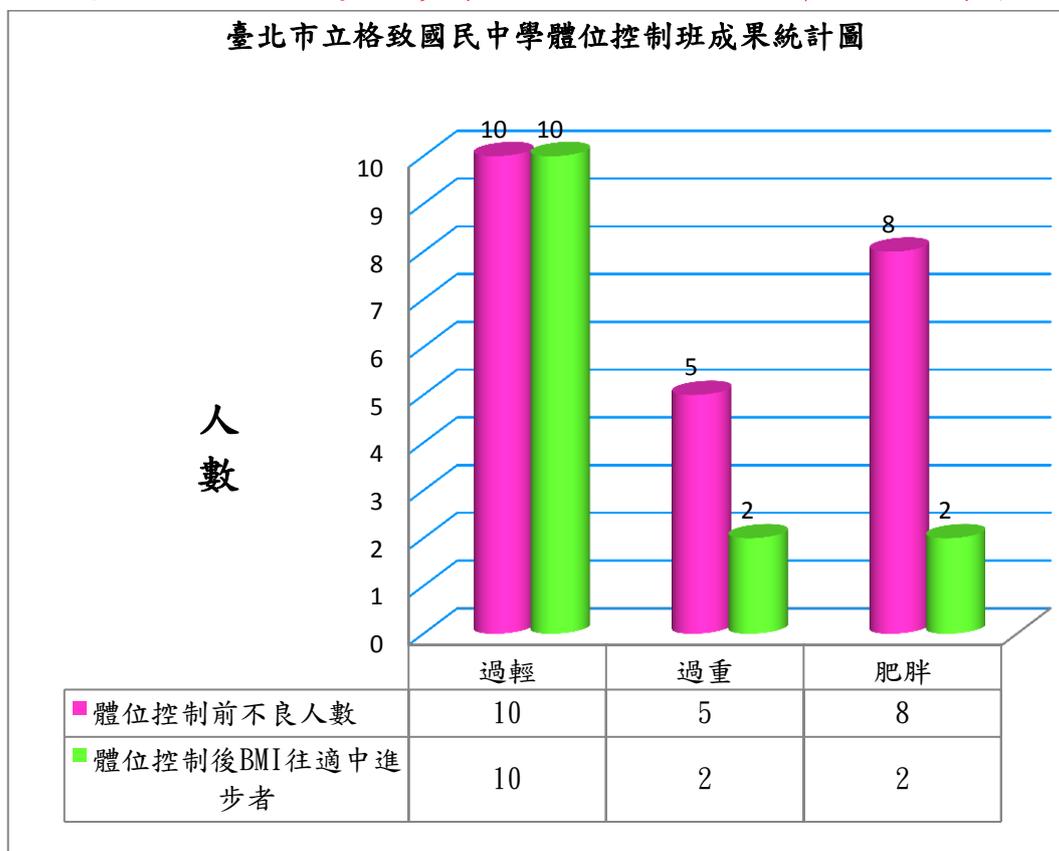


優點體位適中逐年增加有進步

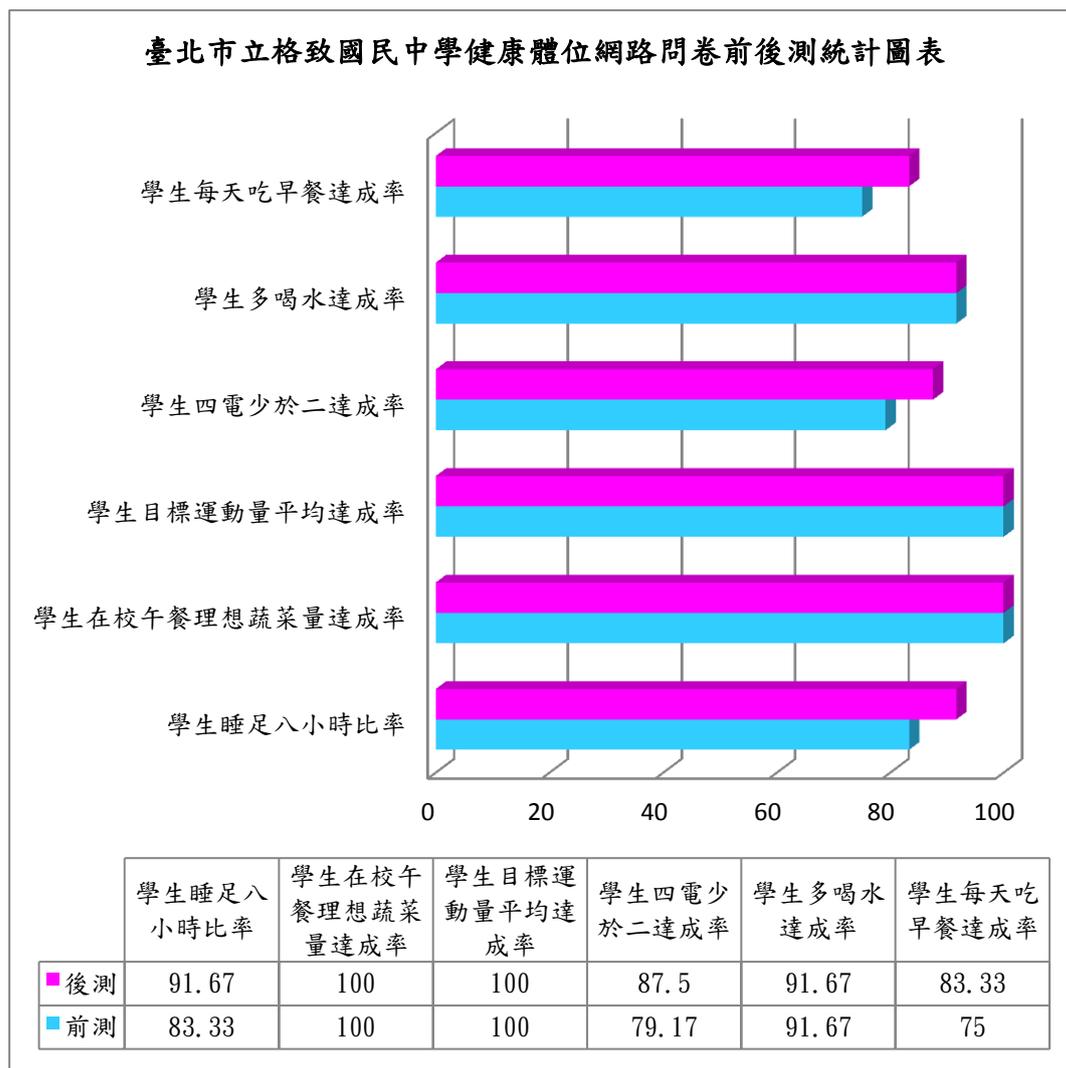
(二)體位控制班成果統計圖



體位過輕 10 人，BMI 往適中進步有 10 人，過重 2 人及肥胖 2 人，仍有待加強



(三)臺北市立格致國民中學健康體位網路問卷前後測統計分析圖表



優點：

- (一)體位不良學生經過上下學期每月測量身高體重監測及衛教宣導活動後，體位過重及超重 BMI 下降有 2 人，其中 1 人已達適中，體位過輕 10 人，BMI 全部上升有 10 人，其中 2 人已達適中。
- (二)線上健康體位網路問卷測驗回答，經過宣導活動後，前後測成績得到明顯提升，學生對健康體位正確認知、行為明顯改善。

缺點：

- (一)體位過重及超重減重成效差，現況學生家長擔心學生發育期減重營養不夠且怕長不高，所以學生在飲食控制較不容易實行配合，其次學生在家庭支持功能不足情況下，外食

比例高，課後活動安排少的情形及三C產品使用率增加，仍待家長與學校老師共同配合影響學生飲食及生活習慣的改變，支持並督促學生將學校所學延伸實踐至校外的生活，在長期的介入及追蹤下，才能有效的培養學生養成規律運動及良好的飲食習慣，方能有效改善學生的健康體位。

(二)社區推廣因受家長蒞校參加研習會相關會議出席率偏低影響，成效尚待改進。

105 年度達成具體成校指標：

1. 過重及肥胖學生比率降低 0.2%；過輕學生比率降低 3%。
2. 體位適中學生比率至少提升 3.3%。
3. 每學年度至少辦理宣導教育 4 場次，學生正確認知率達 90%以上。
4. 每天睡足 8 小時目標之學生比率提升 2%以上。
5. 學生在校午餐理想蔬菜量達成率提升 2%以上。
6. 學生目標運動量平均達成率提升 1%以上。

105 學年度健康促進成果活動照片



校長召開健康促進委員會推行會議 (105.10.25)



將健康促進宣導融入每月導師會議中 (105.12.8)



期末校務會議中向全校教職員工及家長代表宣導本校健康促進內容 (106.1.19)



期初校務會議中向全校教職員工及家長代表宣導本校健康促進項目 (106.2.7)



校慶籌備會議融入健康促進及世大運 (106.3.22)



105 學年新生始業式辦理健康體位宣導 (105.8.4)

105 學年度健康促進成果活動照片



護理師入班向學生做健康位宣導
(105. 9. 5)



體衛組長週會做健康飲食與營養宣導 (105. 9. 10)



校長帶領全校教職員工生做晨操
(105. 9. 9)



週會宣導推動 SH150 實施宣導計畫養成師生規律(105. 9. 10)



健教老師將健康體位融入課程宣導
(105. 10. 18)



體衛組長於晨間帶領學生做健康操
(105. 11. 15)

105 學年度健康促進成果活動照片



配合健康促進辦理親山健走活動
(105. 9. 9)



將健康促進健康體位融入游泳
課程中 (105. 9. 8)



配合健康促進辦理班際籃球賽
(105. 12. 9)



配合健康促進辦理班際飛盤賽
(105. 12. 9)



配合健康促進辦理跳繩比賽
(105. 12. 29)



配合健康促進及 SH150 辦理大跳繩
(106. 1. 11)

105 學年度健康促進成果活動照片



辦理各項班際體育活動競賽頒獎
(105. 11. 15)



辦理學生個人及班級跳繩比賽
頒獎 (106. 1. 15)



體衛組長於週會時做健康促進體
位控制宣導 (105. 12. 9)



配合歲末音樂會融入舞蹈表促
進健康 (105. 12. 24)



川堂張貼健康體位海報製作宣導
並積極推動健康體位五大核心運
動 (105. 11. 1)



學務主任及體育組長帶領學生
至北投會館參加冬令夏令營比
賽 (106. 1. 11)

105 學年度健康促進成果活動照片



體位不良學生每月腰圍測量
(106. 1. 10)



體位不良學生每月身高體重測量
(106. 2. 20)



健康體位宣導融入新生健康檢查
(105. 11. 2)



舉辦教職員工及社區家長健康
檢查融入健康體位宣導
(105. 11. 8)



學生健康體位網路問卷前測時
(105. 12. 13)



學生健康體位網路問卷後測時
(106. 3. 31)

105 學年度健康促進成果活動照片



學務主任於週會做健康飲食及健康體位宣導 (106. 3. 17)



推行喝白開水運動禁止帶飲料入校園



健康體位宣導融入校慶運動會接力賽 (106. 4. 8)



健康促進融入校慶運動大會頒發獎品 (106. 4. 8)



朝會時健康體位宣導辦理班級大跳繩運動練習 (106. 4. 11)



健康體位結合SH150活動學生於課間全校集合大跳繩活動比賽 (106. 4. 18)

臺北市立格致國民中學 105 學年度健康促進計畫

一、計畫摘要

本計畫目的為發展具有區域特色之多元層面、多元計畫、多元評價的整合型學校健康促進計畫，期能增進全校教職員工生及社區民眾的健康。本計畫分二階段進行，第一階段先成立學校健康促進委員會組織健康促進工作團隊。第二階段依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及執行計畫。

本計畫期望對本校教職員工生的全人健康有所精進，更擴及影響社區人士。學校健康促進之執行策略主要包括教育層面及政策層面；教育層面運用之策略主要為課程融入及活動引入，以增進學校師生及學生家長之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。政策層面之策略主要為訂定相關規定、強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化。

105 學年度健康促進六大議題，必選議題有二項健康體位和性教育，另有各校自選一議題，本校在自選議題上選取「視力保健」，將予以計畫擬定及執行，以期達到健康促進之議題推行。

二、依據

1. 學校衛生法及教育部 96 年 1 月 31 日台體(二)字第 0960010999C 號令修正發布之「教育部補助辦理學校衛生保健活動審查原則」辦理。
2. 臺北市政府教育局 105 學年度健康促進學校年度計畫辦理。
3. 教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫。

三、SWOT 需求評估

| | 優勢 (S) | 劣勢 (W) | 機會 (O) | 威脅 (T) |
|------|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 學校環境 | 坐落於陽明山，其環境與生態豐富具多樣性，小校小班，師生互動如同亦師亦 | 位置山林人口外移比率偏高，學校規模日漸縮小，減班情況已日益顯著。 | 小班教育能讓教師更能掌握多元教育、翻轉教室、田野教育等理念 | 減班危機、學校與社區之間資源共享與聯繫有其困難。 |

| | | | | |
|-------|--|---|---|-------------------------------------|
| | 友。 | | | |
| 人口特徵 | 教職員工橫向與縱向聯繫迅速，能更快速完成各項業務推展。 | 學生家庭功能失常，學習意願差，易造成各項活動易流於形式。 | 落實教育部於學校推動85210策略 | 減班情況造成部分老師調校，造成教育資源分配不均。 |
| 資源運用 | 結合鄰近健康服務中心及醫院之資源形成健康支持網路系統。 | 校舍老舊，複合式場地不足，缺乏室內運動場館及游泳池。 | 利用學校活動及健康檢查促進與社區間互動機會。 | 修建需求高、經費取得不易。 |
| 學校政策 | 成立健康促進委員會，協助推動健康促進之相關工作。 | 小校教職員工人力不及大校，但其業務工作量並重，造成各項業務推展未能順遂。 | 能提供學生個別化的發展及其更易於特色教學。 | 因人力有限健康促進議題業務量大，不易達到既定目的。 |
| 健康服務 | 學校設有專業護理健康中心協助推動與執行校內健康保健業務 | 家庭功能失常，其家長不重視學生非立即性健康問題，且就醫需至山下，學校附近缺乏醫療資源。 | 藉由護理師與健康服務中心或醫院結合辦理相關健康篩檢活動，藉此家長之間的聯繫促進家長參與健康業務的動機。 | 多數家庭以升學為考量易忽視學生潛在的健康問題。 |
| 教學與活動 | 利用健教與體育等相關課程融入視力保健、健康體位及性教育等資訊，並定期聘請專業醫療人員辦理演講、宣導活動。 | 外在環境物質誘惑大於學校授與健康知能，且學生自我控制力不佳。 | 藉由健康促進議題促進健康活動落實於教學活動與生活中。 | 小校人力資源嚴重不足其行政與教師業務繁忙，負擔額外業務，執行意願偏低。 |
| 物質環境 | 健康中心配合體衛組定期張 | 小班小校造成教育經費縮 | 健康中心及學校網站能即時 | 礙於家長忙於家庭經濟等問 |

| | | | | |
|------|---|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| | 貼健促議題與宣導，並提供學生健康服務，並於圖書館提供保健書籍。 | 減，使得健康軟硬體設備之汰換及添購建置困難。 | 提供教育局相關健促議題等資訊。 | 題時常忽略與實際參與學生健康議題。 |
| 精神環境 | 藉由輔導室及健教老師對學生提供正確健康體位、性教育、視力保健資訊，與心靈照護。 | 學生家長對其健康促進議題忽視且認知低於學業知能的認同。 | 藉由辦理健康檢查與健促議題宣導，協助家長建立正確健康知能。 | 校內缺乏共識的情形下亦造成動力不足。 |
| 社區關係 | 借助每年辦學校日及健康檢查，以利於家長與導師更易了解學生健康情形。 | 多數社區家庭經濟能力不佳，無暇協助校務推展。 | 利用學校辦理各項活動拉近與社區距離。 | 多數社區家庭社經地位與教育素養不高，對於健康體位其重要性敏感度低。 |
| 總結 | 校園環境生態多元、學生數少。 | 家長社經地位參差不齊，隔代教養及單親家庭問題嚴重，無暇參與校務。 | 借助推動健康促進計畫政策，協助家長更加認識學校與學生身心狀況。 | 社區資源薄弱，校園位居山林，推廣晨間、課間與課後活動不易。 |

四、計畫目標：

- (一) 定期召開學校健促委員會，推動本校教職員工生健康體位、性教育、視力保健議題相關事宜。
- (二) 依據本校健康促進計畫進行 SWOT 分析、需求評估，確定健康體位、性教育、視力保健議題並擬定相關期程，依計畫實施與收集相關成果資料。
- (三) 增進學生健康體位、性教育、視力保健知識，建立健康體位、性教育、視力保健概念與態度，藉由融入教學與各項宣導活動及前測後測之結果，以利提升學生對健康體位、性教育、視力保健正確認知比率。
- (四) 配合十二年國教課程之實施，將健康體位、性教育、視力

保健等健康議題融入課程中實施。

- (五) 建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務。
- (六) 促進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，落實健康體位、性教育、視力保健相關知能，進而提升健康品質。
- (七) 每年藉由健康促進計畫推動健康列車並結合 SH150 創造系列活動，如新生健康檢查、建立全校學生健康量表與資料庫、教職員工與社區人員健檢活動。

五、計畫內容

- (一) 成立學校健康促進委員會，將學校原本之衛生委員會轉化為學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊執行本計畫。
- (二) 收集並分析現有的健康檢查資料、相關的調查統計及研究報告，以了解學校成員之生理、心理及體適能健康狀況。
- (三) 訂定年度目標及健康議題(健康體位、性教育、視力保健)，強調健康體位、性教育、視力保健的重要性、需求性等各項評估指標，持續推廣相關健康議題。
- (四) 鼓勵教師將健康議題(健康體位、性教育、視力保健)納入學校本位課程、綜合活動與健體領域課程計畫、教學活動，研發相關教材教具。
- (五) 辦理「營養教育、健康體位、性教育、視力保健」宣導，增強學生健康促進認知觀念。
- (六) 辦理教職員研習，邀請專家學者到校說明健康促進學校內涵，以提升健康促進工作團隊、學生社團及家長志工之組織效能。
- (七) 建構健康促進網站，將相關宣導與成果建置在網站上，以利健康促進學校社區間資源交流與整合。
- (八) 學校將結合社區們的力量，並希望透過各類教育座談會宣導健康體位、性教育、視力保健育正確的觀念。

六、計畫預期成效

- (一) 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景，讓全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氣氛，積極推廣健康體位與性教育正確觀念。
- (二) 藉由健康體位與性教育正確觀念，養成良好的運動習慣與定時定量的運動素養，培育健全學童身心健康，並加強學童視力保健與潔牙習慣，降低學生近視率與齲齒率。
- (三) 結合全校師生及社區資源及家長，共同推廣健康促進，以

維護學童、教職員工、家長的健康並加強全民健保，正確用藥觀念減少醫療資源浪費。

(四) 建立全校師生正確的運動觀念、提倡正當娛樂，達到健康目標，進而使全校師生養成規律運動的習慣。

(五) 營造無菸無檳校園，保持無菸無檳害學習環境，加強菸檳防制宣導，維護青少年身心健康。

(六) 邀請健康服務中心協助本計畫推行，達到結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係的目標。

七、實施步驟及進度

| 執行項目 | 105 年度 | | | | | | 106 年度 | | | | | | | |
|-------------------|--------|---|---|---|----|----|--------|---|---|---|---|---|---|---|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 擬定 105 健康促進學校實施計畫 | | → | | | | | | | | | | | | |
| 組織健康促進工作團隊 | | → | | | | | | | | | | | | |
| 進行現況分析及需求評估 | | | → | | | | | | | | | | | |
| 進行線上前測填寫 | | | | → | | | | | | | | | | |
| 修訂 105 健康促進學校實施計畫 | | | | → | | | | | | | | | | |
| 編訂教案與期程 | | | | → | | | | | | | | | | |

| | | | |
|------|--------|-----|---|
| 執行秘書 | 學務主任 | 許家銘 | 1、策定健康促進學校計畫推動實施。 2、辦理檢討會議。 |
| 總幹事 | 體衛組長 | 郭致良 | 1、研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。 2、健康促進六大議題業務的推展。 3、負責推廣健康促進宣導活動。 4、辦理各項健康體適能活動。 5、訂定運動設施之使用規則。 |
| 教育委員 | 教務主任 | 張惠晴 | 1、督導健康促進課程設計研發及實施。 2、督導配合課程之各項競賽的實施。 |
| 總務委員 | 總務主任 | 黃筱媚 | 督導校園遊樂器材設施檢驗，營造安全校園環境。 |
| 輔導委員 | 輔導主任 | 陳怡靜 | 督導建立全校師生健康心理、輔導、價值觀，營造師生全人健康狀態。 |
| 教育委員 | 教學組長 | 蕭心婷 | 1、貫徹正常化教學，負責健康促進課程實施之督導。 2、研擬及敦請老師設計活潑多元校園安全課程。 |
| 教育委員 | 設備資訊組長 | 詹錫輝 | 建構及維護健康促進網路資訊。 |
| 訓導委員 | 生訓組長 | 王貞尹 | 1、宣導及監督健康校園的進行。 2、協助課程設計。 3、辦理健康促進各項競賽活動。 |
| 總務委員 | 事務組長 | 葉明正 | 1、負責校園遊樂器材設施檢驗，營造安全校園環境。 2、訂定遊戲設施之使用規則。 |
| 特教委員 | 特教組長 | 徐敬婷 | 1、設計及實施健康促進等特教教學活動。 2、協助辦理健康促進等競賽活動。 |
| 校護 | 護理師 | 黃孝芬 | 1、提供各項健康服務。 2、辦理健康促進相關宣導事項。 3、協助相關活動的進行。 4、協助執行健康促進學校計畫並推動實施。 |
| 組員 | 全體老師 | | 1、設計及實施健康促進等教學活動。 2、協助辦理健康促進等競賽活動。 |
| 組員 | 健體教師 | | 1、協助辦理健康促進各項宣導活動。 2、配合健康促進六大議題融入健教課程 |
| 家長委員 | 健促委員 | | 1、向家長宣導健康促進之重要性。 2、協助利用親職教育機會辦理健康促進等健康促進議題相關衛教演講。 |